

министерство образования Красноярского края  
краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«Железногорская школа – интернат»**  
**(КГБОУ «Железногорская школа – интернат»)**

Принято  
на заседании педагогического совета  
протокол №7 от «29» декабря 2022г.



А.М. Вавулин  
Приказ №113/ОП от 10.01.2023.

**Положение**  
**о проведении школьного этапа всероссийских соревнований школьников**  
**«Президентские состязания»**  
**в КГБОУ «Железногорская школа-интернат»»**

**I. Общие положения**

Настоящее положение разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30.07.2010 № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», приказом министерства образования и науки России и министерства спорта Российской Федерации от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении порядка проведения всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», порядка проведения всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» (зарегистрирован Минюстом России 16 ноября 2010 г., регистрационный № 18976), с Положением о региональном этапе всероссийских спортивных состязаний школьников, Уставом школы-интернат.

Целью проведения школьного этапа состязаний является привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Основные задачи проведения:

- пропаганда здорового образа жизни среди школьников;
- внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь каждого школьника;
- привлечение широких масс школьников к активным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства школьников;
- определение сильнейших учащихся в команду общеобразовательного учреждения.

**II. Место и сроки проведения**

Спортивное тестирование проводится 13-22 февраля 2023 года в спортивном зале школы, кабинете адаптивной физической культуры. Творческое задание в зале хореографии.

Положение, таблицы результатов, фотоотчеты состязаний размещаются на сайте школы.

**III. Руководство проведением**

Руководство проведением школьного этапа осуществляет заместитель директора по ВР Королева Ксения Николаевна.

Организация, проведение, судейство возлагается на учителей физической культуры, адаптивной физической культуры, ритмики.

**IV. Требования к участникам и условия их допуска**

К участию в состязаниях допускаются все обучающиеся школы с 1 по 9 класс, имеющие допуск врача и соответствующую спортивную форму.

## **I. Программа**

В КГБОУ «Железногорская школа-интернат» обучаются дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). По категориям обучающихся в школе-интернате учатся дети с легкой умственной отсталостью, умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР, из них обучающиеся с РАС, с синдромом Дауна. Среди них более 56% учащихся имеют статус ребенок-инвалид. Для школьного этапа состязаний разработаны тестовые задания различные по уровню сложности.

### **Спортивное многоборье**

Тест для обучающихся 1а, 2б, 3а, 4б/5в, 5г/ 6б, 7б/8б, 7в/ 8в, 9б классов.

Место проведения зал адаптивной физической культуры

Судейство и проведение тестирования учитель Веремеинко Т.В.

1. Переноска мяча.
2. Вис на перекладине.
3. Подъем в сед.
4. Наклон вперед сидя.

Техника выполнения упражнений.

#### *1. Переноска мяча.*

Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на суставы, необходимо соблюдать правильную технику бега, которая заключается в рациональных движениях ног, рук и корпуса бегущего. Вот основные составляющие правильной техники бега:

- нога начинает соприкосновение с землей с пятки и затем перекачивается на носок, при этом пятку не нужно «впечатывать» в землю, отталкивание должно проводиться с основной нагрузкой на стопу, при этом колено должно полностью выпрямляться;
- спину надо держать прямо, не сутулиться, чуть наклонив в сторону движения, не раскачиваться из стороны в сторону, плечи опущены, как во время ходьбы, голова должна быть приподнятой, взгляд на вперед;
- руки должны быть согнуты в локтях менее 90 градусов и по возможности чуть прижаты (без усилий) к корпусу, кисти рук слегка сжаты в кулаки (тоже без усилий), небольшое движение рук должно быть параллельно направлению бега;
- ширина шага не должна быть большой.

Целью правильной техники бега являются: плавность перемещения и экономичность движений.

#### *2. Вис на перекладине.*

Как делать вис. Возьмитесь за турник хватом на ширине плеч и повисните на нём. Расслабьте плечи, чтобы они прижимались к ушам. Держите шею прямо, не наклоняйте голову вперед. Если возникает чрезмерный прогиб в пояснице, втяните живот и наклоните таз назад.

#### *3. Подъем туловища в сед.*

Лягте на спину, руки положите на голову. Согните ноги и поднимите колени вверх. Поднимите туловище и сядьте прямо. При подъеме старайтесь локтями коснуться бедер. Опуститесь вниз, коснувшись верхней частью спины пола. Все движения должны выполняться за счет мышц пресса, старайтесь как можно меньше использовать сгибающие мышцы бедер.

#### *4. Наклон вперед сидя.*

Техника выполнения наклона вперед из положения сидя: сядьте на пол, вытяните ноги вперед, колени немного согните. Находясь в таком положении, попробуйте подкрутить и раскрутить таз. Увеличивайте амплитуду с каждым новым повторением. Раскрутив таз, начните вытягиваться вперед, пытайтесь ребрами захватить колени. Дайте возможность спине тянуться вперед. Не стоит пытаться ее выпрямить, поскольку это невозможно чисто анатомически. Как только вы возьметесь за стопы или голени, начните оттягивать плечи от ушей. Продолжайте раскручивать таз в наклоне, бедра напрягайте, колени по возможности опускайте.

### **Спортивное многоборье**

Тест для обучающихся 2а, 4а, 5а, 5б, 6а, 7а, 8а, 9а классов.

Место проведения спортивный зал школы.

Судейство и проведение тестирования учитель Вазихова Т.В.

1. Наклон вперед сидя.
2. Прыжок в длину с места.
3. Подъем в сед.
4. Челночный бег.
5. Бросок набивного мяча.
6. Прыжки через скакалку.
7. Подтягивание-мальчики, отжимание –девочки.
8. Метание в цель.

Техника выполнения упражнений.

#### *1. Наклон вперед сидя.*

Упражнение стоит начать с проверки таза на диапазон возможного раскручивания. Сядьте на пол, вытяните ноги вперед, колени немного согните. Находясь в таком положении, попробуйте подкрутить и раскрутить таз. Увеличивайте амплитуду с каждым новым повторением.

Раскрутив таз, начните вытягиваться вперед, пытайтесь ребрами захватить колени.

Дайте возможность спине тянуться вперед. Не стоит пытаться ее выпрямить, поскольку это невозможно чисто анатомически.

Как только вы возьметесь за стопы или голени, начните оттягивать плечи от ушей.

Продолжайте раскручивать таз в наклоне, бедра напрягайте, колени по возможности опускайте. Это поможет вам улучшить технику вашего наклона.

#### *2. Прыжок в длину с места.*



Рис. 106. Прыжки в длину с места

Подготовка: ноги должны располагаться на уровне плечевых суставов. Поднимите руки и одновременно приподнитесь на носки, прогибая поясницу. Руки опускаются вниз и слегка отводятся назад. Ноги ставятся на все стопу.

Отталкивание: резко выбрасывайте руки вперед, взрывным движением отрывайте стопы от земли.

Полет и приземление: при контакте с землей необходимо вывести руки вперед, чтобы было проще удерживать равновесие. Коленные суставы сгибаются, чтобы приземление было упругим и тем самым снижается нагрузка на суставно-связочный аппарат, приземляться на распрямленные ноги категорически запрещено, так как может привести к получению травмы коленных суставов.

*3. Подъем в сед. (см выше)*

*4. Челночный бег.*

Старт. Стартовать лучше с высокой стойки. Положение корпуса с наклоном вперед на 5 градусов. Руки согнуты в локтях, как при спринте. Маховая нога сзади от опорной примерно на две ступни, носки повернуты внутрь. Главная задача на старте – максимальный набор скорости.

Дистанция. С момента старта установить максимальную частоту шагов для быстрого набора скорости. Лучшая постановка стопы — на носок. Перед выполнением поворота применяйте стопорящий бег: маховая нога выносится вперед, ступня горизонтально разворачивается по отношению к голени; контролируйте равновесие при выполнении поворота. При выполнении поворота избегайте лишних движений; касание опоры и поворот выполняются одновременно.

*5. Бросок набивного мяча.*

Можно следующим образом: одновременно двумя руками из-за головы вверх-вперед. Обеими руками, наклонившись вперед.

*6. Прыжки через скакалку.*

И.п. — ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола, туловище и голова расположены прямо, руки развернуты предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Ручки или концы скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Чем интенсивнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка. При выполнении прыжков туловище должно оставаться прямым. Это позволяет свободно и ровно дышать. Смотреть надо прямо перед собой. Если смотреть в пол, то голова непроизвольно опускается вниз. Срабатывает так называемый шейный рефлекс (голова опускается вниз — спина сгибается, голова поднимается вверх - спина прогибается). Следует добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Никогда не приземляться на всю стопу. Приземляться, слегка согнув колени. Ноги во время прыжков должны оставаться практически в одном и том же положении, лишь амортизируя приземление. Не отрываться высоко от пола во время прыжка. Достаточно подпрыгнуть так, чтобы скакалка могла пройти под ногами. Обе стопы должны все время приземляться на одно и то же место. Характерные ошибки при прыжках со скакалкой: приземление на всю стопу; лишние движения ногами в прыжке (сильное сгибание ног, подтягивание коленей вверх); руки выпрямлены в локтях (локти далеко от туловища); вращение скакалки предплечьями или руками от плеча; наклон головы вперед.

*7. Подтягивание прямым хватом.*

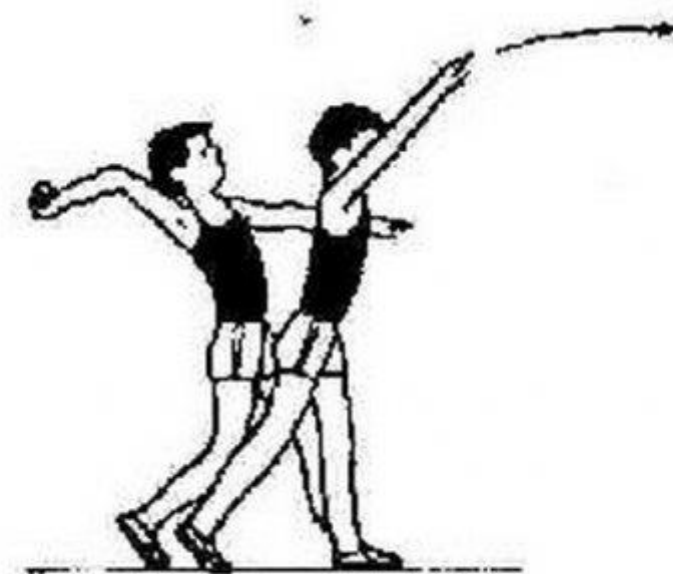
Руками возьмитесь за перекладину на ширине плеч прямым хватом. Хват на ширине плеч называется средним. Повисните, почувствуйте вес своего тела. Попробуйте подтянуться так, чтобы ваш подбородок оказался над перекладиной. Для этого мощным сокращением

мышц рук и спины поднимите себя наверх. При этом не делайте рывков или размахов. Висеть над перекладиной не нужно, как только вы достигли это положения – опускайтесь вниз. Контролируйте все движения: и вверх, и вниз. Если вы начинаете раскачиваться (такое бывает, когда подтягиваешься несколько раз подряд), старайтесь стабилизировать положение тела.

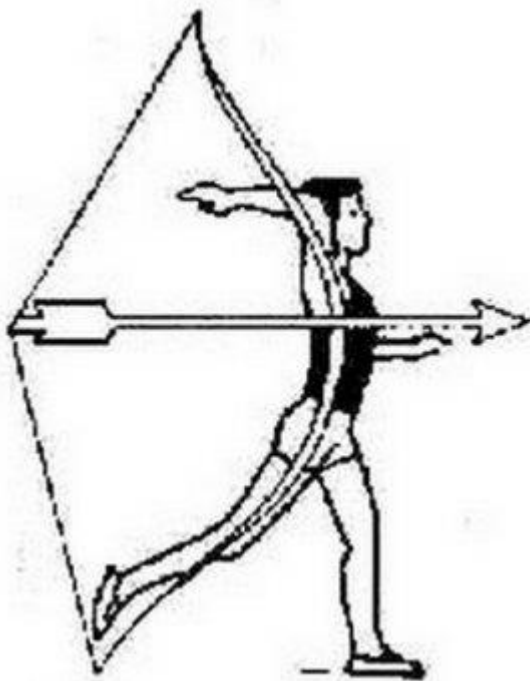
#### 8. *Отжимание от пола.*

Тело образует прямую линию, таз не уходит вверх и не прогибается вниз. Мышцы живота напряжены, но дыхание не задерживается. Голова находится в нейтральном положении, не смотрит вниз, но и не задирается вверх. Ладони находятся строго под плечами, не выходят вперед. Ладони смотрят вперед, параллельно друг другу. Локти повернуты назад на 45 градусов, они не расставлены в сторону. На вдохе сгибаем локти и опускаем корпус параллельно полу, сохраняем прямую линию тела. Отжимания от пола выполняется с полной амплитудой, т.е. тело опускается максимально низко. Локти должны образовывать прямой угол.

#### 9. *Метание мяча в цель.*



Чтобы правильно выполнить это скоростно-силовое упражнение, необходимо: расположиться на исходной позиции, направив взгляд в сторону полёта снаряда; вынести вперед левую ногу, полностью оперев стопу в землю; оставить правую позади, упираясь её передней частью; переместить основной вес тела на левую ногу. Руку со спортивным предметом согнуть в локтевом суставе и расположить её при направленном вниз локте вровень с головой. Левую руку расположить вдоль туловища. Передислоцировать массу тела с левой нижней конечности на согнутую правую. Развернуть тело направо и расположить кисть со спортивным предметом сзади. Тело, повернутое теперь левой своей частью в направление метания, немного отклонить вправо. Руку со снарядом расположить ладонью кверху. Поднять левую руку на уровень плеча и направить её вперед и чуть в сторону. Взгляд устремить в направлении броска. Резко разогнуть правую ногу и перебросить основной вес тела с неё на левую конечность. Принять позу «натянутого лука» с помощью полностью выпрямленной левой ноги и правой, несколько согнутой в колене и



Локоть руки со спортивным предметом расположить вровень с головой и устремить в направление броска.

Резким движением этой руки осуществить бросок вперед по углом, максимально приближающемся к 45°.

Одновременно с вылетом спортивного снаряда из руки распрямить ноги.

Чтобы предотвратить заступ, расположенную впереди левую ногу согнуть в колене, туловище развернуть влево, а левую руку расположить сзади, перескочив с левой стопы на правую.

### Творческое задание

#### Тема: «Мы-патриоты России»

Соревнования командные. Участвует весь состав класса-команды.

Критерии оценивания творческого конкурса:

Критерии	Оценочные баллы
Актуальность созданной музыкально-художественной и соответствие заданной теме	0-3
Качество исполнения композиции. Синхронность.	0-3
Качество исполнения композиции. Уровень сложности ОРУ.	0-3
Качество исполнения композиции. Ритм, темп.	0-3
Качество исполнения композиции. Командный дух, подача материала.	0-3

Результаты в творческом конкурсе определяются по наибольшей сумме баллов.

Конкурс «Парад пирамид». 1- 4 классы, классы для обучающихся с умеренной у.о.

Фитнес - фестиваль «Радуга возможностей». 5-9 классы

Место проведения спортивный зал.

Подготовка и судейство учителя физической культуры Буланова В.М., Вазихова Т.В., Веремеинко Т.В.

### Теоретический конкурс.

Соревнования командные. Участвует весь состав класса.

Викторина «Спортивные звезды Железногорска». 5-9 классы с легкой у.о.

10 вопросов по жребию

№	вопрос	баллы
1	Спортивные сооружения города	1-5
2	Плавательные бассейны города	1-3
3	Как называется центральный стадион города	1-3
4	Виды спорта ДЮСШ «Юность»	1-5
5	Виды спорта ДЮСШ «Смена»	1-5
6	Где находится лыжная база «Снежинка»	1-3
7	Какими видами спорта можно заниматься в нашей школе	1-3
8	Перечислите лучших спортсменов школы, выступающих в составе сборной команды Красноярского края по легкой атлетике	1-5
9	Перечислите лучших спортсменов школы, выступающих в составе сборной команды Красноярского края по плаванию	1-5
10	Перечислите лучших спортсменов школы, выступающих в составе сборной команды Красноярского края по настольному теннису	1-5
11	Какими видами спорта занимались ваши родители в детстве	1-5
12	Перечислите лучших спортсменов города Железногорска	1-5
13	Назовите знаменитых спортсменов Красноярского края	1-5
14	Какие спортивные соревнования мирового уровня проходят в г. Красноярске	1-5
15	Твой любимый вид спорта	1-3
16	Какими видами спорта занимаются педагоги школы	1-3
17	Что такое туризм	1-3
18	Перечислите известные туристические маршруты края	1-5
19	Перечислите летние виды спорта	1-5
20	Перечислите зимние виды спорта	1-5
21	Выполните комплекс упражнений для пальцев рук	1-3
22	Выполните комплекс упражнений для мышц глаз	1-3
23	Выполните комплекс утренней гимнастики	1-3
24	Выполните комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1-5
25	Выполните комплекс ОРУ с мячами	1-5

Викторина «Мой веселый звонкий мяч» для классов с умеренной у.о.

1	Каким мячом играют руками	1
2	Каким мячом играют ногами	1
3	В какую игру играют мячом «дыней»	1
4	Покажите волейбольный мяч	1
5	Покажите футбольный мяч	1
6	Покажите мяч для тенниса	1
7	Покажите мяч для игры «Бочче»	1
8	Покажите баскетбольный мяч	1
9	Выполните физкультминутку с маленькими мячами	1
10	Выполните физкультминутку для пальцев рук	1

Подготовка и судейство учитель физической культуры Веремеинко Т.В.

### VI. Условия подведения итогов

Победители соревнований награждаются грамотами. Все участники и призами (подарками).

## **II. Обеспечение безопасности участников**

Соревнования не проводятся без медицинского обеспечения. Медицинское обеспечение осуществляется на основании приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)».

При организации и проведении соревнований обязательным является соблюдение организаторами положений Регламента по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденного Министерством спорта Российской Федерации и Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 31.07.2020, дополнениям и изменениям в регламенте от 19.08.2020, 05.11.2020, 13.11.2020.